

Huesos saludables

La osteoporosis es una enfermedad que debilita los huesos progresivamente haciendo que se quiebren fácilmente. Cada año la osteoporosis causa 1.5 millones de fracturas en los EEUU, incluyendo más del 90% de las fracturas de cadera que pueden causar discapacidad permanente.

La osteoporosis afecta principalmente a mujeres en la mitad de la vida y empeora con la vejez, sin embargo es un tema de salud para las mujeres de toda edad.

Las adolescentes y mujeres jóvenes necesitan fortalecer lo más posible sus huesos. El máximo de masa ósea (cuando los huesos son más gruesos y fuertes) se alcanza entre los 25 y 35 años, después de eso el proceso de formar hueso se hace más lento y se empieza a perder masa ósea gradualmente.

Las mujeres adultas y de mayor edad necesitan mantener sus huesos fuertes. Si empiezan a perder masa ósea (hueso) muy rápido o el proceso de formación del hueso es muy lento, las posibilidades de desarrollar osteoporosis aumentan.

Las mujeres con osteoporosis necesitan prevenir la pérdida de aun más masa ósea (hueso).

Pasos para tener huesos saludables y prevenir la osteoporosis

- Hágase exámenes en los huesos. Si tiene 65 años o más hágase el examen de densidad ósea. Si tiene entre los 60 y 64 años, pesa menos de 154 libras y no toma estrógenos también hágase el examen de densidad ósea.
- Consuma suficiente calcio cada día, ya sea con la comida o con pastillas de calcio, hable con su proveedor de salud para ver que pastillas de calcio son las más adecuadas para usted.
- Consuma suficiente vitamina D cada día. Usted puede conseguir vitaminas D a través del sol, comidas y pastillas de vitaminas. Se necesita de 10 a 15 minutos de luz solar en las manos, brazos y la cara, dos o tres veces a la semana para conseguir suficiente vitamina D.
- Muévase. La actividad física ayuda a los huesos disminuyendo la pérdida ósea, mejorando la fuerza muscular y su equilibrio.
- Consuma una dieta saludable. Usted puede obtener los nutrientes que necesita comiendo carnes magras (sin grasa), pescado, vegetales de hojas verdes y naranjas.
- No fume, el fumar daña sus huesos.
- Consuma alcohol con moderación. Si usted toma alcohol, no se tome más de un trago cada día.
- Haga su casa un lugar seguro. Use una alfombra de hule e instale agaraderas en la tina o la regadera y retire las alfombras que van sobre el piso de su casa esto va a disminuir las posibilidades de caerse.
- Hable con su proveedor de salud acerca del uso de medicamentos, existen medicamentos que pueden prevenir o tratar la pérdida ósea.

Consuma más calcio en sus comidas y meriendas:

- Pruebe comer yogurt con cereal.
- Agregue queso rallado a sus panecillos, bagels o tortillas y caliéntelos hasta que el queso se derrita.
- Agregue una taza de cereal fortificado con calcio y vitamina D a su desayuno o merienda.
- Use productos etiquetados como "ricos en calcio" o "excelentes fuentes de calcio".
- Disfrute un vaso de leche con chocolate o café late en su merienda de la tarde.
- Lleve en su bolsa una barra de desayuno fortificada con calcio como una fuente portátil de calcio.
- Si usted padece de intolerancia a los productos lácteos, escoja productos lácteos sin lactosa y comidas fortificadas con calcio.

Para más información:

Fundación Nacional de Osteoporosis (National Osteoporosis Foundation), (202) 223-2226,
www.nof.org/prevention